



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Grove karbonader med kokte poteter, ertestuing og løksjy

**Kokte poteter**  
300 g småpoteter

**Ertestuing**  
1 pakke ertestuing

**Grove karbonader**  
360 g grove karbonader  
m/løk

**Løksjy**  
1 stk gul løk  
1 pakke oksebuljong  
1 ss hvetemel <sup>B</sup>  
3 dl vann <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>  
soyasaus <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Ertestuing:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med ertestuing i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter. Ha ertestuingen over i en serveringsskål ved servering.
- 3. Karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene 2–3 minutter på hver side, og legg dem over på en tallerken.
- 4. Løksjy:** Skrell løken, og kutt den i to og deretter i skiver. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og stek løken i fett fra karbonadene i 2–3 minutter, til løken er gyllen. Ha i litt ny olje, og bland inn 1 ss hvetemel. Ha i 3 dl vann og oksebuljongen, og la sjen småkoke i 2–4 minutter. Smak til med salt, pepper og soyasaus, og legg karbonadene tilbake i stekepannen.
- 5. God middag!**



**TIPS!**

Bland litt finhakked hvitløk med potetene før du ovnsbaker dem for ekstra smak.